

*Medicina*

# Pesquisas comprovam benefícios do café à saúde humana

Luiz Antonio Machado César, Miguel Antonio Moretti e Bruno Mahler Miotto\*



ANNA NETTO

*Frutos maduros do cultivar Caturra Vermelha: pesquisas já comprovaram efeitos positivos do café para saúde humana*

De vilão a protetor da saúde: esta foi a grande mudança de papel, a qual assistimos, do café nosso de cada dia. Não faz muito tempo – cerca de 10 ou 15 anos –, os médicos orientavam as pessoas a tomar menos café e até proibiam seu consumo por indivíduos que já tivessem doenças cardíacas, por considerarem maléficos os efeitos estimulantes da cafeína. Curiosamente, outros alimentos igualmente ricos em cafeína não eram incluídos nessa proibição, embora poucos saibam a quantidade exata de cafeína em cada alimento ou bebida (Tabela 1). Quando se pensa em café, a maioria das pessoas o relaciona à cafeína, esquecendo-se das inúmeras outras substâncias presentes na fruta, no grão ainda verde, no grão torrado e, por conseguinte, na bebida (Tabela 2).

O grão de café possui de 1% a 2,5% de cafeína; é rico em antioxidantes e outras substâncias biologicamente ativas. É uma planta única, com minerais, açúcares, gorduras, aminoácidos e uma vitamina do complexo B (vitamina PP). Quando consumido com leite, tem seu valor nutritivo aumentado o que é importante para crianças e idosos. O mais importante é que apresenta, em quantidade maior que todos os demais componentes, ácidos clorogênicos, na proporção de 7% a 10%. Destes, apenas a cafeína é termoestável; isto é, não é destruída com a torrefação excessiva. As demais substâncias, como aminoácidos, açúcares, lipídeos, niacina e os ácidos clorogênicos podem ser preservadas, formadas ou destruídas, dependendo da temperatura e do tempo de torra dos grãos.

São muitas as informações sobre a relação do café com a saúde das pessoas. A começar pela ação estimulante da secreção ácida e da pepsina no estômago, o que leva à contra-indicação do seu consumo por portadores de úlcera ou gastrite, em atividade. E embora tenha havido momentos em que se acreditou que o café pudesse ser cancerígeno, esta hipótese foi refutada por pesquisas criteriosas.

Há até estudos que reportam uma associação inversa entre o câncer de cólon ou de bexiga e o consumo do café. Além disso, já foram também demonstradas correlações entre o hábito de tomar café e as reduções dos riscos de desenvolvimento de litíase biliar, carcinoma hepatocelular, câncer de cólon e no reto.

As preocupações com a possibilidade de o consumo de café aumentar a mortalidade ou as taxas de doenças do coração ocorreram em decorrência de estudos da década de 1990 que demonstraram uma forte associação entre infartos do miocárdio e o hábito de tomar café. Esses estudos, contudo, foram realizados em países nos quais a prática de fazer café era colocar o pó na água fervente para, depois, deixar a solução decantar, sem filtrar. Associou-se, então, o aumento do colesterol no sangue, que ocorre realmente com este tipo de preparo, bem como o aumento da pressão arterial e da frequência cardíaca pela cafeína, acarretando o aumento dos casos de infarto agudo do miocárdio.

Mas outros estudos mostraram também que, ao contrário, haveria uma tendência de redução de mortalidade entre consumidores de café. O mais recente deles, e de grande impacto, foi publicado por Freedman et al. (2012), demonstrando uma redução de cerca de 10% na mortalidade por todas as causas e entre 12% e 20% de redução da mortalidade por doenças cardiovasculares entre consumidores moderados de café (consumo de até 500 mg de cafeína por dia, o que representa cerca de 500 mL de café – 1mg/mL). Outros efeitos benéficos, como sobre o diabetes e em vários marcadores inflamatórios, também merecem destaque.

Com relação ao diabetes mellitus, foi demonstrado por metanálise uma relação inversa entre consumo de café e o desenvolvimento da doença, principalmente em mulheres – com cerca de 7% de redução no risco relativo, para cada xícara (150 mL) de café consumida por dia (Huxley et al. 2009). Outro estudo

TABELA 1 | COMPOSIÇÃO DO GRÃO DE CAFÉ

SUBSTÂNCIA	(%)
saís minerais	3-5
lipídios	10-20
açúcares	35-50
aminoácidos	2
ácidos clorogênicos	7-9
niacina	0,5
cafeína	1,1-2,2

Fonte: Spiller GA. *The methyxanthine & foods*. New York: Alan R. Liss, 1984.

TABELA 2 | PORCENTAGENS DE CAFEÍNA EM ALGUNS ALIMENTOS

ALIMENTO	QUANTIDADE DE CAFEÍNA
mate	0,7
grãos de café	1,1-2,2
cola	1,5
cacau	1,7
CHÁ	3,5
GUARANÁ	4,0

Fonte: Spiller GA. *The methyxanthine & foods*. New York: Alan R. Liss, 1984.

interessante comprovou a redução de 20% no risco de acidente vascular cerebral (Lopez-Garcia et al., 2009), entre consumidores de café. A par disso, havia já há muito tempo indicativos de que a ingestão de café aumenta a tolerância a exercícios entre pacientes portadores de doenças coronárias crônicas com angina, conforme descreveram Pipers et al. (1985) em estudo com teste de esforço em esteira (TE), após ingestão da bebida.

Também em portadores de doenças coronárias foi demonstrado não haver diferenças, antes e após a ingestão de café, nos parâmetros avaliados pelo TE, assim como na função ventricular verificada pela ecocardiografia (Hirsch et al., 1989). Na Unidade de Pesquisa Café e Coração do Instituto do Coração (Incor), estas informações sobre a melhoria na tolerância ao exercício estão sendo demonstradas de forma prospectiva e sustentada, o que joga por terra a ideia de que o paciente cardiopata não possa jamais beber café.

Mas não é apenas na área cardiovascular que são encontrados benefícios do consumo do café. Resultados do Projeto Cérebro, Café & Drogas desenvolvido, desde 1986, pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) evidenciam que o consumo diário e moderado de café – quatro xícaras diárias – é benéfico ao cérebro em suas atividades intelectuais e estado do humor. A cafeína estimula o sistema normal de vigília, aumenta a atenção, a concentração e a memória, melhorando a atividade intelectual normal. Outras substâncias, como os ácidos clorogênicos, que se transformam em vários compostos durante a torra (os quinídeos), atuam nas células nervosas com ação antagonista opioide, podendo até bloquear o desejo de autogratificação que leva o indivíduo a consumir drogas. Além disso, outros estudos têm associado o consumo de café a uma significativa redução na incidência de Parkinson.

Além da maneira como é realizada a torra do café, a forma de preparo da bebida também interfere na extração dos seus vários componentes e, portanto, em seus efeitos – por exemplo, se a bebida é fervida na água, filtrada ou não, feita industrialmente (como café solúvel) etc. Restam ainda muitas dúvidas a serem esclarecidas e há epidemiologistas que creem ser a cafeína um problema para a saúde, muito embora não seja o que os estudos recentes têm demonstrado. Centros de excelência em pesquisas têm confirmado, pouco a pouco, que ao menos o café não faz mal à saúde e pode fazer bem. Principalmente com relação ao diabetes mellitus, com a confirmação da redução de mortes em diabéticos que tomam café. O assunto é estimulante e permanecerá motivando pesquisas, embora elas não sejam fáceis de ser realizadas – devido à dificuldade de se controlar as variáveis alimentares nos indivíduos. Este é um dos objetivos da Unidade de Pesquisas Café e Coração do Instituto do Coração (InCor)/Hospital do Coração (HC)/Faculdade de Medicina da USP (FM USP). 

---

\***Luiz Antonio Machado César** é professor associado de cardiologia da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (FM USP), diretor da Unidade Clínica de Coronariopatia Crônica do Instituto do Coração (InCor)/FA UPS (dellucesar@incor.usp.br); **Miguel Antonio Moretti** é doutor em Medicina pela FM USP e médico assistente da Unidade Clínica de Coronariopatia Crônica do InCor/FM USP e **Bruno Mahler Miotto** é pós-graduando em Ciências Médicas na FM USP e médico assistente da Unidade Clínica de Coronariopatia Crônica do InCor/FM USP.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- FREEDMAN, N.D. et al. *Association of Coffee Drinking with Total and Cause-Specific Mortality*. *N Engl J Med*, v.366, p. 1891-1904, 2012.
- HIRSCH, A.T. et al. The effect of caffeine on exercise tolerance and left ventricular function in patients with coronary artery disease. In: *Ann Intern Med*, v. 110, n. 8, p. 593-598, 1989.
- HUXLEY, R. et al. Coffee, decaffeinated coffee, and tea consumption in relation to incident type 2 diabetes mellitus: a systematic review with meta-analysis. In: *Arch Intern Med*, v. 169, n. 22, p. 2053-2063, 2009.
- LOPEZ-GARCIA, E. et al. Coffee consumption and risk of stroke in women. In: *Circulation*, v. 119, n. 8, p. 1116-1123, 2009.
- PITERS, K.M. et al. *Effect of coffee on exercise-induced angina pectoris due to coronary artery disease in habitual coffee drinkers*. In: *Am J Cardiol*, v. 55, n. 4, p. 277-80, 1985.